

2021年(令和3年)5月分 学校給食献立表(小学校)第2地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食食物資合表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

| 日・曜 | 6日・木 | 7日・金 | 10日・月 | 11日・火 | 12日・水 | 13日・木 | 14日・金 | 17日・月 | 18日・火 |
|--------------|---|--|---|---|--|---|---|---|--|
| 献立名 | ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 わふうサラダ | ごはん ぎゅうにゅう スパゲティミートソース はなやさいのサラダ | せきはん ぎゅうにゅう くらごま にらのみそしる たいとごぼうにつけ | ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり あぶらふとし きりぼしだいこんのはりはり | コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとレタスのスープ ポークビーンズ ジュシーフルーツ | ごはん ぎゅうにゅう もずくじる きわらのにつけ キャベツときゅうりのあかしそあえ | コッペパン ぎゅうにゅう しんごぼうのポタージュ さんどまめのペペロンチーノ | ごはん ぎゅうにゅう はちぢる こうや豆腐のそばろに しらすふりかけ | ごはん ぎゅうにゅう ◇にらたまスープ たいこのみそいため |
| 材料名および使用量(g) | 豚肉ミンチ 15 酒 0.5 豆腐 120 にんじん 10 たまねぎ 40 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 みそ 11 本みりん 1 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 1 でんぶん 10 水 10 キャベツ 30 きゅうり 15 かつお節 1 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 1 酢 2 綿実油 0.1 塩 1 こしょう 0.01 | スパゲティ 40 合いびきミンチ 25 調理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 30 マッシュルーム 5 パセリ 0.5 にんにく 0.2 綿実油 0.5 ケチャップ 15 トマトピューレ 20 ウスターソース 3 デミグラスソース 5 塩 0.1 こしょう 0.02 オリーブオイル 1.5 | もち米 35 精白米 35 酒 1 塩 10 小豆 90 たまねぎ 45 きめきや 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんじん 10 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 みそ 11 いりこ 3 水 110 | 味付けのり 1袋 卵 50 あぶら 7 かまぼこ 15 たまねぎ 45 干しいたけ 2 レタス【西産産】 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 けずり節 1 水 0.5 70 | はるさめ 7 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 かまぼこ 5 しめじ 6 みづば 2 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 10 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2 水 110 | 豆腐 30 もずく 12 にんじん 10 かまぼこ 5 しめじ 6 みづば 2 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 10 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100 | 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 5 ごぼう 20 じゃがいも 15 たまねぎ 40 ホールコーン(水煮) 10 綿実油 0.5 パセリ 0.5 米粉 2 豆乳 2.5 スープベース(丸鶏) 3 塩 0.5 水 80 | そうめんばち 7 かまぼこ 4 うす揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 15 じゃがいも 15 にら 0.3 干しいたけ 3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.5 水 120 | 卵 30 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 5 はるさめ 20 にら 5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 ごしょう 0.1 でんぶん 1 けずり節 2 水 100 |
| エネルギー(蛋白質) | 633kcal / 26.1g | 632kcal / 23.1g | 573kcal / 23.2g | 607kcal / 23.4g | 565kcal / 21.7g | 546kcal / 23.2g | 553kcal / 20.1g | 590kcal / 23.5g | 586kcal / 22.7g |

学校給食課からの
おしらせ
今年度の小学校食物アレルギー除去食対応による児童への減額徴収額が確定しました。
●牛乳:58円/個
●パン:47円/個
●米飯:26円/食(低・中・高学年同額)

食育ポイント
マーク
学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。「ねらい」があり、毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっています。参考にしていただきますようお願いいたします。

| 日・曜 | 19日・水 | 20日・木 | 21日・金 | 24日・月 | 25日・火 | 26日・水 | 27日・木 | 28日・金 | 31日・月 |
|--------------|---|--|---|---|--|---|---|--|---|
| 献立名 | コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ スナックえんどうのソー きなこクリーム | ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる きびなごだいずのてりに | コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ◇いかときゅうりのあえもの | ごはん(小盛) ぎゅうにゅう きつねうどん くきわかめのきんぴら | ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ごまじゃこサラダ | きなこあげパン ぎゅうにゅう やさいスープ わかめあえ | ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる がめに りんごかん | コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ ガーリックポテト りんごかん | ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ かつおとじゃがいものあまからに |
| 材料名および使用量(g) | ワンタンの皮 7 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 ねぎ 2 みそ 11 だし昆布 0.5 うすくちしょうゆ 2 けずり節 2 水 110 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120 | キャベツ 25 にんじん 10 たまねぎ 15 うす揚げ 4 もやし 10 ねぎ 2 みそ 11 だし昆布 0.5 小麦粉 5 バター 3 綿実油 2 牛乳 35 生クリーム 4 酒 1 でんぶん 3.5 ごしょう 0.03 水 5 60 | 鶏肉 25 調理ワイン 1 にんじん 15 たまねぎ 40 じゃがいも 50 マッシュルーム 5 パセリ 0.5 綿実油 0.5 小麦粉 5 バター 3 綿実油 2 牛乳 40 生クリーム 4 塩 0.5 ごしょう 0.03 水 110 | うす揚げ 1/2枚 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 だし汁 10 うどん(冷凍) 55 にんじん 10 たまねぎ 20 かまぼこ 5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 本みりん 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 110 | 豚肉 30 調理ワイン 1 にんじん 20 たまねぎ 50 しょうが 0.5 にんにく 0.2 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 綿実油 4 スープベース(丸鶏) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 0.4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 水 85 | きなこあげパン 1個 コーン油 10 きな粉 5 砂糖 3 塩 0.05 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 キャベツ 25 ホールコーン(水煮) 15 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 4 ごしょう 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 でんぶん 0.1 けずり節 2 水 110 | ふ 2 にんじん 2 たまねぎ 20 うす揚げ 4 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 2 みそ 11 けずり節 3 水 120 鶏肉 15 酒 0.5 しめじ 10 えのきたけ 7 チンゲンサイ 10 にんじん 10 もやし 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120 | 鶏肉 20 酒 0.5 しめじ 7 えのきたけ 10 チンゲンサイ 10 にんじん 10 もやし 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120 | 鶏肉 10 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 8 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120 |
| エネルギー(蛋白質) | 549kcal / 21.4g | 571kcal / 22.6g | 599kcal / 24.2g | 612kcal / 20.7g | 648kcal / 21.6g | 615kcal / 19.2g | 547kcal / 20.6g | 512kcal / 19.4g | 589kcal / 22.7g |

カミカミ献立
そしゃく力を高めるものを紹介。
郷土料理
ひょうご かつおだし
日本各地の伝統的な料理を紹介。兵庫県とその他の県は県名が入ります。
地産地消
宝塚市内産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものとなるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちよしょうととのえるものとなるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー585kcal たんぱくしつ22.2g